

## AKTUELLES IN KÜRZE

### Zehn Jahre Tai-Chi

Münsing – Seit 1998 bietet der Judoverein Ammerland-Münsing nicht nur die olympische Sportart Judo, sondern auch Tai-Chi an. „Diese Art Schattenboxen ist eine Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen. Damit können Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder ihre Muskeln stärken und ihren Gleichgewichtssinn ausbilden, sowie sich gleichzeitig entspannen“, berichtet Spartenleiterin Angela Hielle-Beissler anlässlich des zehnjährigen Jubiläums. Drei Formen und Stile des Schattenboxens hat der japanische Trainer Fumiyasu Yamamoto seinen Schülerinnen und Schülern in Münsing nahe gebracht – die 24er, so genannte Pekingform, die 48er Form und die Yang-Stil-Wettbewerbsform. Der Bewegungsablauf werde in einzelne Figuren aufgeteilt, die Namen tragen wie „der Kranich breitet seine Flügel aus“, „Pipa (Laute) halten“, „das Pferd berühren“ und viele mehr. Trainiert wird jeden Donnerstag von 18.30 bis 20 Uhr im BRK-Kindergarten in Höhenrain am Geranienweg 9. Interessenten sind zu einer Schnupperstunde herzlich eingeladen. Weitere Auskünfte erteilt Angela Hielle-Beißler unter der Telefonnummer 0 81 51/5 15 95. red



**Tai-Chi** bringt Fumiyasu Yamamoto seinen Schülern in Höhenrain bei. RED